



Recetas Mexicanas TRADICIONALES

Descubre las mejores recetas
de cocina mexicana

Serie
Recetas de
Cocina
Internacional
LIBRO1

Diana Baker

Recetas de cocina internacional - Libro 1

Recetas Mexicanas Tradicionales

Descubre las mejores recetas de cocina mexicana

Por **Diana Herrera**

Copyright 2012-2024 by Diana Baker
© 2024 Digital Edition, Córdoba, Argentina

Editorialimagen.com

Gracias por descargar este libro. El mismo es propiedad intelectual de su autor y no puede ser alterado en todo o en parte. Este libro se encuentra en el dominio público y ha sido formateado para asegurar una buena visualización en dispositivos digitales. Si te ha gustado este libro, por favor anima a tus amigos y familiares a que descarguen su propia copia desde

editorialimagen.com

ISBN: 9781465884480

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

CARNES

[Chiles con carne](#)

[Bistecs a la mexicana](#)

[Birria](#)

[Pozole](#)

POLLOS Y AVES

[Pollo en salsa de leche](#)

[Tacos de pollo](#)

[Pechugas en achiote](#)

[Mole Poblano con pavo](#)

PESCADOS Y MARISCOS

[Cóctel de camarones](#)

[Bacalao Campechano](#)

[Albóndigas de atún](#)

ARROZ

[Arroz a la Veracruzana](#)

[Arroz a la Mexicana](#)

SOPAS

[Sopa de elote](#)

[Sopa de flor de calabaza](#)

[Sopa de tortilla](#)

VERDURAS

[Crema de zanahorias](#)

[Torta de cilantro en chile verde](#)

SALSAS

[Salsa verde mexicana](#)

[Salsa ranchera mexicana](#)

[Salsa picante con tomate](#)

[Salsa de guacamole](#)

[Crema de chile Poblano](#)

ENTRADAS

[Enchiladas rojas](#)

[Enchiladas Potosinas](#)

[Empanadas rellenas con carne guisada](#)

[Rollitos de jamón](#)

[Burritos Santa Fe](#)

TORTILLAS

[Tortillas de harina](#)

[Tortillas de maíz](#)

ENSALADAS

[Ensalada de Chapultepec](#)

[Chiles rellenos](#)

[Ensalada César](#)

POSTRES Y DULCES

[Huevos reales](#)

[Dulce Poblano de camote](#)

[Pastel de tres leches](#)

[Budín de elote](#)

BEBIDAS

INTRODUCCIÓN

La cocina mexicana es considerada como una de las más variadas y ricas del mundo. De hecho, es tan singular y valiosa que el día 16 de noviembre de 2010 la gastronomía mexicana fue reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

La historia de la gastronomía mexicana se remonta aproximadamente 10,000 años, a la época en que se estima fue domesticado el maíz para convertirse en el cultivo que después fue la base alimentaria de las culturas meso americanas. Este remoto origen

da a la gastronomía mexicana una carta de presentación singular en el concurso de las naciones, que ciertamente la distingue de otros acervos culinarios.

Además del uso predominante del maíz en los orígenes de la cocina mexicana, también juegan un papel importante el uso del frijol, el chile y otros ingredientes vegetales y animales propios del país. A éstos, luego, se han incorporado ingredientes y nuevos elementos, principalmente de Europa, que han ampliado su variedad.

La cocina mexicana se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como por la complejidad de su elaboración. Es reconocida por sus sabores distintivos y sofisticados con gran condimentación. Los platillos y bebidas tradicionales y de la alta cocina contienen sabores y texturas de gran delicadeza hasta los sabores fuertes y amargos.

La cocina mexicana hoy en día es popular en gran parte del mundo. Espero que disfrutes de esta presentación de recetas tradicionales y típicas de diferentes zonas de México.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

CARNES

Chiles con carne

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite
1 cebolla cortada en dados
3 dientes de ajo majados
750 gr. de carne de ternera troceada fina
1/4 de cucharadita de orégano
4 cucharadas de sazón de chile
1 lata grande de tomate
1 cebolleta cortada en aros
4 cucharadas de concentrado de tomate
12 tortitas
Una pizca de azúcar y sal

Preparación:

1. Calentar el aceite, rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. Sazonar la carne con orégano, sal, una pizca de azúcar y sazón de chile.

2. Añadir la carne a la cebolla rehogada y dorar removiendo con frecuencia. Añadir el tomate picado y el tomate concentrado, darles un hervor, tapar y dejar cocer a fuego medio unos 30 minutos.

3. Servir sobre las tortitas y espolvoreado con las cebolletas.

Bistecs a la Mexicana

Dificultad: Media Costo: Medio

Ingredientes:

Carne de res en filetes
Tomate
Cebolla
Chile dulce o pimiento verde
Ajo
Limón
Sal al gusto
Pimienta negra

Preparación de los bistecs:

1. Poner los filetes en una tabla y aplanar un poco. Lavarlos y poner en un plato. Agregar limón, sal y pimienta y dejar reposar hasta que se mezcle todo.
2. En una sartén poner un poco de aceite de oliva o comestible. Cuando esté caliente poner cada uno de los bistecs. Después de que estén cocidos, poner el tomate, la cebolla y el chile en rajas (rodajas o semi picados). Sofreír sin quemar, y luego agregar una taza de agua y unas pizcas de sal al gusto. Tapar y dejar que hierva todo. Cocinar hasta que los bistecs estén blandos.
3. Los puedes acompañar con guacamole y/o frijoles refritos y claro sus platanitos maduros fritos.

Birria

Dificultad: Medio **Tiempo:** 40 minutos Para 4 personas

La birria se elabora con carne condimentada con hierbas y especias y cocida con una técnica especial.

Tradicionalmente se cocina envuelta en hojas de maguey (planta originaria de México), pero el resultado es el mismo: la carne se ahuma lentamente y queda tan tierna que se presenta desmenuzada y regada con salsa.

Ingredientes para el adobo:

250 g chiles poblanos (o pimiento rojo y verde)
1 cebolla grande
6 dientes de ajo
½ cda. comino
¼ cda. jengibre en polvo
½ cda. orégano
4 clavos de olor
1 trozo de 3 cm canela
1 rama tomillo
2 hojas laurel
1 cda. sal y pimienta negra

Ingredientes para la carne:

1,5 kilos carne de cerdo en un solo trozo
300ml agua
3 tazas harina

Ingredientes para la salsa

2 tomates grandes
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
½ cda. orégano
3 o 4 cucharadas aceite vegetal
300-400 ml caldo de pollo
Sal a gusto

Ingredientes para decorar:

6 ramitas cilantro
1 pequeña cebolla
4 limones

Utensilios:

Paño o papel de diario, cacerola, picadora, espátula, rejilla de acero inferior al diámetro de la cazuela, cazuela de barro con tapa, sartén.

Preparación: El Adobo

- * Ase los chiles poblanos o morrones y déjalos enfriar entre un paño o papel de diario para facilitar el pelado. Pélelos y retíreles las semillas.
- * Caliente en una cacerola ½ litro de agua y añádale los chiles. Deje hervir durante unos 20 minutos. Escúrralos y reserve los chiles y el agua de la cocción por separado.
- * Corte la cebolla en trozos grandes y regulares.
- * Triture los chiles y la cebolla junto con los ingredientes del adobo (ajos, comino, jengibre, orégano, clavos de olor, canela en rama, tomillo, laurel, sal y pimienta) hasta que queden reducidos a una pasta.

* Si observa que la pasta queda muy espesa, vierta un poco del agua de cocción de los chiles y triture un poco más.

Preparación: La Carne

* Ponga la carne de cerdo en una fuente. Con la ayuda de una espátula, unte la carne de cerdo con la pasta del adobo. Resérvele durante 1 hora. Si quiere potenciar aún más el sabor del adobo, adobe la carne durante más tiempo.

* Amase 3 tazas de harina con 300 ml de agua hasta que se forme una pasta moldeable.

* Coloque una rejilla en el fondo de una cazuela de barro. Vierta agua, sin que llegue a tocar esta rejilla. Ponga el trozo de carne encima y tape la cazuela.

* Moldee la pasta de harina en forma cilíndrica y suficientemente gruesa para poder sellar la cazuela. Presione alrededor de la tapa para que quede bien cerrada. También puede emplear una olla a presión.

* Caliente el horno a 180°C. Introduzca la cazuela en el horno durante unas 3 horas. Si utiliza una olla a presión, déjela 1 ½ horas a fuego medio. Reserve.

Preparación: La Salsa

* Lleve 2 tomates en el horno precalentado a 180°C, unos 15 o 20 minutos. Cuando estén asados, córtelos por la mitad.

* Corte la cebolla en dados grande. Póngala junto con los tomates asados, 2 dientes de ajo y el orégano en la picadora. Redúzcalo todo a una pasta.

* Caliente el aceite vegetal en una sartén y añada esta mezcla. Sofría a fuego lento 25 minutos. Vierta el caldo de pollo y deje cocinar otros 25 minutos más.

* Saque la cazuela del horno y destápela, retirando la pasta de harina. Saque la carne y desmenúcela con las manos. Debe hacerse en caliente, por lo que si se que, a use un par de tenedores. Reserve el jugo de la cocción.

* Aproveche el jugo de cocción de la carne para añadirlo a la salsa. Pruebe y sazone a gusto. Deje hervir 10 minutos.

Acabado:

* Pique el cilantro, corte 1 cebolla pequeña en láminas y 4 limones en rodajas. Reserve para decorar el plato.

* Distribuya la carne desmenuzada en cazuelitas de barro y acábelos de rellenar con la salsa.

El Final:

Decore las cazuelitas con las láminas de cebolla, las rodajas de limón y el cilantro picado.

Pozole Mexicano

Dificultad: Media **Tiempo:** 3 horas

Ingredientes:

- 1/2 kg de carne de cerdo
- 1/2 kg de carne de res para deshebra
- 1/2 kg de pechuga de pollo
- 7 chiles anchos o de color
- 2 cabezas de ajo medianas
- 2 cebollas medianas
- 1 tomate mediano
- un poco de cilantro
- maíz pozolero
- Para adornar lechuga picada
- rabanitos
- tostadas

Preparación:

1. Se ponen a cocer las 3 carnes juntas con una cebolla y una cabeza de ajo. Una vez cocidas se sacan y de deshebran.
2. Aparte se ponen a cocer los chiles ya limpios sin semillas y el tomate.
3. Licuar el tomate, cebolla, ajo, cilantro y chiles. Se agrega esta salsa al caldo en que se cocieron las carnes. Se deja sazonar y se le pone sal al gusto.
4. Agregar las carnes y el maíz pozolero. Se deja sazonar unos minutos más hasta que el caldo tome color. Se sirve en platos hondos y se adorna con lechuga, rabanitos y tostadas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

POLLOS Y AVES

Pollo en salsa de leche

Dificultad: Media **Tiempo:** 1 hora Para 6 personas

El pollo en salsa de leche es una receta originaria del municipio de Rosario, en el estado de Chihuahua. Difícil de conseguir, pero fácil de preparar.

Ingredientes:

1 pollo, cortado en piezas
6 zanahorias
2 cebollas
90 g de mantequilla
¼ kg de jamón
1 pizca de hierbas aromáticas
1 hoja de laurel
3 cucharadas de vinagre
Sal al gusto

Ingredientes Para la Salsa de Leche

1 taza de leche
20 g de mantequilla
1 cucharada de harina
1 pizca de pimienta
1 pizca de nuez moscada
1 limón
Sal al gusto

Preparación:

1 Corta en cubos medianos el jamón, rebana las zanahorias en rodajas delgadas y haz lo mismo con la cebolla.

2 Unta la mantequilla en una cacerola lo suficientemente grande para todo el pollo, en tanto, precalienta el horno a 180 °C.

3 Acomoda las piezas de pollo dentro de la cacerola y añade el jamón, las zanahorias, la cebolla, las hierbas aromáticas y el vinagre.

4 Baja a 120 °C la temperatura del horno y cocina durante 30 minutos. No olvides bañar de vez en cuando el pollo con su propio jugo.

5 Para preparar la salsa caliente la leche y derrite la mantequilla cuando comience a hervir.

6 Disuelta la mantequilla, incorpora la harina, la pimienta, la nuez moscada y deja hervir un par de minutos.

7 Por último añade el jugo de limón teniendo cuidado de apartar todas las semillas para evitar amargar la salsa y hierve por un minuto más.

Tacos de pollo

Dificultad: Media

Los tacos se pueden preparar con distintas clases de carne como pollo, res, cordero, pescado o cerdo y hasta verduras. En esta receta se ha seleccionado la carne de pollo y lo importante es darle la sazón para saborear unos deliciosos tacos.

Ingredientes:

Pollo
Cebolla
Chile dulce
Cilantro fino
Ajo
Tomate
Consomé de pollo
Pimienta y sal

Preparación:

- * Se parte el pollo entero en cuatro partes y se introducen las piezas en una olla con agua.
- * Se coloca al fuego y se le agrega sal, pimienta y consomé de pollo.
- * Se pican en cuadros el tomate, la cebolla, el chile dulce y se agregan a la olla junto con el ajo y el culantro fino.
- * Se deja cocinar todo hasta que el pollo se encuentre listo para retirarlo del fuego.
- * Se retira el pollo de la olla y se deja enfriar. El caldo servirá para la salsa.
- * Se procede a desmenuzar el pollo.
- * En un sartén se coloca margarina y se deja derretir, se le agrega el pollo desmenuzado.
- * Se deja sofreír el pollo, agregando nuevamente unas pizcas de consomé de pollo.
- * Cuando el pollo se encuentre casi listo, se pican rajas de chile dulce y cebolla y se le agregan.
- * Se le añade queso mozzarella o quesillo y se deja derretir.
- * La carne de pollo se encuentra lista.

La salsa

Las salsas constituyen el toque y el acompañamiento especial de cada platillo, y nada mejor que una salsa roja a base de tomates para realzar el sabor de los deliciosos tacos al estilo mexicano.

Ingredientes para la salsa de los tacos de pollo:

Salsina o pasta de tomate
Pimienta, sal y azúcar

Preparación para la salsa de los tacos de pollo:

- * El caldo que quedó del pollo se pone al fuego, sin colar.
- * Se le agrega la salsina o pasta de tomate y se disuelve bien, hasta que quede una mezcla homogénea.
- * Se agregan pizcas de sal y pimienta, si es necesario.
- * Se le deja cocinar a fuego lento y se agregan unas pizcas de azúcar, con el objetivo de dar un toque entre agrio y dulce a la salsa.
- * Para dar el auténtico sabor mexicano, se recomienda agregar chile líquido.
- * Se deja cocinar todo hasta que la salsa consiga una textura espesa.

El chimol

El chimol, también conocido como pico de gallo es utilizado principalmente en los países centroamericanos y en México. Es utilizado como un complemento básico y acompañante perfecto para varios platillos como pueden ser los tacos, asados, pescado frito, tajadas fritas, enchiladas, entre muchos otros.

Ingredientes para el chimol:

Tomate
Cebolla
Chile dulce
Culantro fino
Limón o vinagre
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Preparación para el chimol:

- * Se pica el tomate, la cebolla, el chile dulce en cuadros muy pequeños. El cilantro fino se pica también finamente.
- * Se coloca todo en un recipiente y se le agrega el limón o el vinagre.
- * Se le agrega sal, pimienta y unas gotitas de aceite de oliva.
- * El chimol o pico de gallo se encuentra listo.

Armando los tacos

- * Las tortillas de maíz se pueden comprar en los supermercados o bien elaborarlas en casa a base de harina de maíz y agua. En el caso de tortillas compradas, estas se deben calentar en un comal o anafre. No es recomendable hacerlo en microondas, debido a que la textura no sabe igual cuando son calentadas por ese medio.
- * Para armar los tacos y servirlos se hace lo siguiente:
 - * Se colocan las tortillas en el plato, preferiblemente dos tortillas por taco, una sobre otra.
 - * Se les coloca encima la carne de pollo, luego la salsa roja y por último el chimol.
 - * Los tacos están listos para comer.
 - * Una vez armados se les puede agregar culantro fino.

* Los tacos también pueden ser acompañados por un guacamole y unos chiles jalapeños.

Pechugas en achiote

Ingredientes:

4 bistecs de pollo aplanados
3 chiles de árbol dorados
1 jitomate en crudo
1/2 tablilla de achiote
1/2 taza de jugo de naranja
1 diente de ajo
Sal al gusto

Preparación:

1. Todos los ingredientes se licuan excepto el pollo.
2. Luego los bistecs se dejan reposar aproximadamente dos horas.
3. Después se fríen en aceite caliente.

Mole poblano con pavo

Dificultad: Media Preparación: 2 horas Costo: Medio

Conocido como mole poblano porque su origen es Puebla, es una salsa bien espesa sobre la base de una molienda de chiles, frutas secas y chocolate. Prepararlo lleva tiempo. Probarlo es una aventura inolvidable.

Ingredientes:

1/8 chile ancho suave
1/5 chile mulato
1 chile pasillas
1 chile chipotle
1/2 locoto
1/5 ají amarillo
2 cucharadas de tomate
1 cucharada de cebolla picada
1 diente de ajo
1 cucharada pasas de uva rubias sin semilla
2 cucharadas de almendras picadas
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
1 tortilla
1 pizca de canela molida
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 pizca de comino molido
1/2 clavo de olor
4 a 8 cucharaditas de caldo de pavo -o de ave-

2 barras de chocolate semi amargo
2 cucharadas de pimentón dulce
1 cucharada de aceite de girasol
1 pechuga de pavo -o pavita- de 800 gramos cortada en 4 piezas
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Dorar los chiles -incluido el locoto y el ají amarillo- a la plancha o en el grill, entre 4 y 5 minutos. Deben colorearse ligeramente y quedar tiernos. Retirarlos, pelarlos, ponerlos en un bol, cubrirlos con agua hirviendo y reservarlos 8 horas.

2. Asar en el grill el tomate, la cebolla y el ajo picados hasta que tomen aroma y color intensos. Dejarlos enfriar. Ponerlos en la licuadora con los chiles, las pasas, las almendras y las semillas de sésamo. Licuar. Incorporar la tortilla y licuar para que quede bien cremoso. Condimentar con canela, cilantro, comino, y clavo de olor. Procesar un poco más. Si le queda muy espeso, sumar 2 o 3 cucharadas de caldo. Pasar a un bol y agregar 2 o 3 cucharadas más de caldo, el chocolate derretido y el pimentón. Mezclar bien.

3. Calentar una sartén con el aceite de girasol y dorar la pechuga de pavo de ambos lados. Agregar el mole y cocinar lentamente para que el líquido se reduzca. Cuando tome una textura espesa, retirar del fuego, condimentar con el jugo de limón, salpimentar y servir las piezas bañadas con la salsa.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

PESCADOS Y MARISCOS

Coctel de camarones

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 kg. de camarones cocidos (gambas de unos 4 cm aproximadamente)
Ketchup
1 aguacate cortado en cubos
Perejil picado finamente
1/2 cebolla en cubitos muy pequeños
1/2 taza de zumo de limón
Agua y aceite
Sal y pimienta

Preparación:

1-Después de tener las gambas cocidas y totalmente limpias de cáscara y de intestinos, se ponen en un bol y se le agrega el ketchup y se empiezan a mezclar hasta que todas las gambas quedar totalmente cubiertas por el ketchup. Si queda muy espesa se le puede agregar agua.

2-Debe quedar más o menos como si se tratase de un gazpacho y se le agrega la cebolla, el perejil, el zumo de limón, el aceite, la sal y pimienta al gusto y se mezcla uniformemente.

3-Se sirve en un plato o una copa ancha y se le pone el aguacate encima.

Bacalao campechano

Preparación: 40 minutos. Para 5 personas

Campeche es famoso por su gastronomía elaborada a base de pescados y mariscos, los cuales son sazonados para convertirlos en un verdadero manjar al paladar. En las fiestas de Diciembre se prepara el Bacalao al inigualable estilo Campechano. No te quedes con el antojo y disfruta esta deliciosa receta.

Ingredientes:

½ Kilogramo de bacalao seco
4 Papas grandes
2 Chiles anchos
2 Dientes de ajo
8 Granos de pimienta negra
3 Jitomates medianos
1 Cebolla grande
1 Cucharada de perejil picado
1 Lata chica de aceitunas
1 Pimiento morrón
Aceite vegetal
Sal al gusto

El bacalao es apreciado por su carne y aceite, es un pez del tipo migratorio que se reproduce en mares fríos. Éste llega a alcanzar un peso de hasta 100 kilogramos y un tamaño de dos metros.

Preparación:

- * Poner el bacalao a remojar una noche antes para quitarle el exceso de sal. De ser posible cambia el agua de vez en cuando. Escurre y desmenuza.
- * Cuece el pimiento morrón en agua con sal y en otro recipiente las papas peladas y cortadas en cuadritos.
- * Mientras tanto, asa los chiles anchos, después remójalos y licúalos con los dientes de ajo y la pimienta. Asa los jitomates y la cebolla, pícalos y reserva.

* En una sartén, calienta aceite y fríe la cebolla. Cuando esté transparente, agrega el bacalao desmenuzado y cocina a flama mediana por unos minutos.

* Instantes después incorpora el jitomate y cocina por aproximadamente 10 minutos. Añade los chiles anchos molidos, revuelve perfectamente e incorpora las papas, el perejil y el pimentón.

* Rectifica la sazón y cocina por unos minutos hasta que la salsa espese. Sirve de inmediato acompañado con arroz blanco.

* Recuerda que esta receta la puedes elaborar no solo con bacalao, también puedes utilizar la variante de pescado.

Albóndigas de atún

Dificultad: Media

Ingredientes:

1 Kg. de pescado fresco (atún o bonito)
1 cabeza de ajo
1/4 cucharadas de orégano
1 cucharadita de cilantro picado
2 hojas de hierbabuena
4 cucharadas de arroz cocido
4 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cebolla picada
Una lata mediana de tomate
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Se le quitan las espinas y se desmenuza el pescado. Se mezcla con ajo picado, sal, pimienta, orégano, cilantro y hierbabuena.
2. Se agrega el arroz para darle consistencia a la carne y se forman bolitas.
3. Se fríen el tomate y la cebolla y se añade agua caliente. Cuando esté hirviendo se introducen las albóndigas y se dejan cocer.
4. También se pueden agregar patatas, zanahorias y calabacín cortado.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

ARROZ

Arroz a la veracruzana

Dificultad: Fácil **Costo:** Bajo

Ingredientes:

1 taza de arroz
2 jitomates rojos
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Aceite necesario para freir
Perejil finamente picado
3 zanahorias picadas
750 gr. de chicharos

Preparación:

- 1-Freir el arroz hasta que esté dorado.
2. Aparte licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
3. Agregar al arroz dorado, sazonar con sal o con consomé de pollo.
4. Añadir los demás ingredientes y agua hasta cubrir el arroz .Dejar cocer y listo.

Arroz a la mexicana

Ingredientes:

250g de arroz vaporizado
250g de tomates de pera
1 cebolla
1 diente de ajo
1 chile
Cilantro o perejil
Comino
80 ml de oliva virgen
Sal
0.4 litro de caldo de pollo

Preparación:

1. Limpiar y cortar en trozos pequeños los tomates, el ajo, el chile, las hierbas y las especias. Batir todo con un poco de caldo y sal.
2. Lavar y picar la cebolla y dorar en una sartén. Añadir el arroz y mantener durante un minuto a fuego alto.
3. A continuación añadir el batido y el de pollo hirviendo. Se cuece a fuego lento durante 15-20 minutos en un recipiente tapado.
4. Por último, saltear en una sartén el arroz con un poco de aceite.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

SOPAS

Sopa De Elote

Para 4 personas

Ingredientes:

3 elotes desgranados o cortados en rodajas
3 jitomates o tomates maduros
1/2 cebolla
6 chiles largos
2 dientes de ajo
1 rama de epazote
1 litro de caldo
sal al gusto

Preparación:

1. Obtener una crema procesando los jitomates, el ajo y la cebolla. En una sartén poner más o menos 400 gramos de mantequilla, agregar los granos de elote y cuando la manteca este caliente freír hasta que se pongan transparentes.
2. Incorporar la crema de jitomates y cuando rompa el hervor verter el caldo y la rama de epazote. Esperar que hierva e incluir los chiles y la sal.
3. Servir cuando los elotes estén tiernos.

Sopa de flor de calabaza

Dificultad: Media Para 4 personas

Es una rica y tradicional sopa mexicana. Las flores de calabazas se utilizan en la preparación de distintos platos desde épocas prehispánicas. Se consumen crudas en ensaladas o cocidas en sopas como si fuera una verdura más. La receta más difundida es la sopa de flores de calabazas.

Ingredientes:

5 rollos de flor de calabaza
2 tazas de caldo de pollo o 1 cuadrado de caldo concentrado
1 jitomate
1 rebanada de cebolla
1 diente de ajo
1 pizca de pimienta negra
Mantequilla al gusto para freír el recaudo
Sal al gusto

Preparación:

- * Se limpia la flor, usando sólo el pétalo y se reserva.
- * Se muelen el jitomate, cebolla y ajo en la licuadora.
- * Se fríe con mantequilla en el recipiente para la sopa, ya que esta sazonado.
- * Se le agrega una pizca de pimienta negra y el caldo o 2 tazas de agua con el cuadradito de caldo concentrado. Cuando esté hirviendo se agrega la flor. Se tapa y se deja unos 5 minutos y se apaga.

Sopa de tortilla

Dificultad: Baja Preparación: 45 minutos Costo: Económico Para 6 personas

Un plato de recurso que permite aprovechar las tortillas sobrantes de días anteriores y uno de los guisos más populares del país, al punto de considerarla la sopa nacional. El sabor del epazote aporta el sello de autenticidad, ligándola a los sabores de la tierra.

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 2 paltas
- 150 g de queso fresco
- 3 tomates maduros
- 1/2 cebolla
- 2 chiles pasilla
- 3 dientes de ajo
- 3 limones verdes
- 2 ramitas de epazote (o cilantro)
- 8 tazas de caldo de pollo
- Aceite de oliva
- Pimienta negra y sal

Preparación:

1. Asar los ajos, la cebolla - pelada y cortada en cubos - y los tomates a horno medio. Pelar los tomates, retirar el corazón y tritularlo todo.

2- Saltear el puré resultante a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva. Llevar a ebullición, esperar un par de minutos, bajar el fuego y mantener el hervor durante 5 minutos, sin dejar de remover hasta que el sofrito espese y tome un tono más oscuro.

3- Incorporar el caldo de pollo y el epazote o cilantro. Salpimentar y prolongar el hervor durante 15 minutos más. Cortar las tortillas en tiras finas y freírlas en aceite de oliva muy caliente, hasta que se doren por todos los lados. Escurrir sobre un papel absorbente.

4- Cortar los chiles en rodajas de un centímetro, retirando las semillas antes de freírlos en aceite muy caliente. Retirarlos cuando estén crujientes y dejar que se escurran.

5- Calentar la sopa justo antes de servirla. Incorporar las tiras de tortilla, decorar con los chiles y las paltas cortadas en daditos y espolvorear con el queso rallado.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

VERDURAS

Crema de zanahorias

Para 5 personas

Ingredientes:

1/2 kilo de zanahoria
1/4 crema natural
1 litro de leche entera
2 cubos de consomé de pollo
1 cucharita de pimienta
1 rebanada de queso amarillo
1 rebanada de queso crema Philadelphia
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1/2 barra de margarina
100 grs. de queso manchego en un trozo

Preparación:

1. Una vez limpiadas las zanahorias se cuecen en una olla normal o de presión hasta que estén suaves. En olla de presión serán unos 5 minutos y en olla normal aproximadamente 20 minutos o hasta que estén suaves.

2. Se muelen las zanahorias con todos los ingredientes excepto el queso manchego, el ajo y la cebolla. Estos dos últimos se sofríen con un poco de la margarina en la olla destinada a la crema y el queso manchego se corta en pequeños cuadros para servir con la crema.

3. Una vez molidos todos los ingredientes se vacía en la olla que contiene la cebolla y el ajo sofritos, se pone a fuego bajo hasta que toda la mezcla hierva cuidando de que no se derrame al hervir y moviendo poco a poco la mezcla.

4. Se retira del fuego y se sirve con los cuadros del queso manchego.

Torta de cilantro en chile verde

Para 4 personas Dificultad: Fácil Tiempo: Media hora aproximadamente

Ingredientes:

2 manojos de cilantro
1 taza de queso oaxaca rallado
5 claras de huevo
¼ de harina
5 tomatillos pelados
1 chile serrano
1 diente de ajo
1/2 cebolla

Preparación:

- * Se lava bien el cilantro y se ponen las hojas en un recipiente. Agregar las claras de huevo y el queso. Revolver con una espátula.
- * Aparte, en un plato hondo se pone la harina.
- * Se pone una pequeña porción de la mezcla de cilantro en la mano y se polvorea con la harina formando pequeñas tortitas.
- * Poner a calentar a fuego lento una cazuela con aceite de uva o canola. Una vez caliente se doran las tortitas de los dos lados y luego se escurren sobre papel que absorbe el exceso de aceite.
- * Luego se pelan los tomatillos, se lavan y se parten por la mitad. Se ponen en la licuadora junto con la cebolla, el diente de ajo y sal a gusto. Lavar el chile serrano, quitándole la colita. Agregar a la licuadora. Licuar todo.
- * Poner una cacerola al fuego con aceite y luego se echa el chile licuado. Tapar y cuando hierva se le agregan las tortas de cilantro. Dejar a fuego lento unos 15 minutos. Apagar y ya están listos para servir.

Se acompañan con arroz blanco.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

SALSAS

Salsa verde mexicana

Dificultad: Media Para 6 personas

Ingredientes:

8 tomatillos
1 cebolla
5 dientes de ajo
1 guindilla verde fresca
1 cucharadita de comino molido
1 pellizco de tomillo
1 pellizco de romero
1/2 vasito de caldo de verduras
Sal al gusto

Preparación:

* Lavar los tomates y la guindilla. Cortar la cebolla por la mitad, sin pelar. Deshacer las cabezas de ajos pero no pelar los dientes. En una sartén de fondo pesado, asar, sin aceite y por los dos lados, los ajos sin pelar, la cebolla, los tomates sin trocear y la guindilla enteras, hasta que queden bien dorados.

* Dejar que se enfríen luego pélelos y trocéelos. Colocarlos en un vaso de batidora y triture bien con el caldo de verduras hasta obtener un puré. Agregue el comino, el tomillo y el orégano al puré. En una sartén de fondo pesado, vierta el puré y déjelo reducir para que su sabor sea más fuerte.

Salsa ranchera mexicana

Ingredientes:

2 tomates maduros
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Chile al gusto
Sal

Preparación:

Picar los tomates, la cebolla, los chiles y el ajo. Mezclar todo. Dar un hervor, dejar enfriar y licuar todo junto.

Salsa picante con tomate

Ingredientes:

4 tomates maduros duros
1 cebolla
1 diente de ajo
1 chile
40 ml de aceite de oliva virgen
Sal

Preparación:

- * Se escaldan los tomates en agua hirviendo unos segundos y luego se dejan enfriar.
- * Elimina la piel, córtalos por la mitad y quítales el líquido y las pepitas.
- * Pelar, limpiar y picar la cebolla, el ajo y el chile.
- * Batir junto con el tomate, y por último, añadir el aceite y la sal.

Salsa de guacamole

El guacamole es una antigua receta Mexicana. Esta salsa es muy popular para acompañar con nachos o tortillas fritas.

Ingredientes:

4 aguacates maduros,
1 tomate pequeño,
1 chile fresco,
1 cebolla pequeña,
5g de cilantro (o perejil) fresco
Zumo de medio limón
Pimienta negra molida, sal.

Preparación:

1. Pelar los aguacates y partir por la mitad, quitando el hueso Cortar la pulpa en trocitos, y rociarlos con el zumo de limón.
 2. Lavar y cortar el tomate en taquitos.
 3. Pelamos, lavamos y picamos la cebolla.
 4. Cortar el chile fresco, eliminando las pepitas y picar.
 5. Lavar el cilantro y picar.
 6. Aplastar el aguacate y añadir la sal, pimienta, cilantro, cebolla chile y el tomate.
 7. Cuando están todos los ingredientes en el recipiente, se remueve cuidadosamente hasta obtener una masa homogénea.
- Si la salsa resulta ser ligeramente ácido, se le agrega el pellizco de azúcar.

Es preferible consumir inmediatamente esta salsa ya que el aguacate se oxida rápidamente en contacto con el aire. Para evitar que el aguacate se oxide y ennegrezca, se puede regar con unas gotas de jugo de limón.

Se puede servir en una fuente con base de lechuga para darle una presentación más fresca.

Este guacamole, si lo procesas al punto más cremoso, lo puedes usar como aderezo para nachos, papas fritas, etc. si no, es ideal para casi cualquier comida Mexicana.

Crema de chile poblano

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

6 chiles poblanos asados, limpios y desvenados
1 papa (patata) grande
2 cucharadas de mantequilla
350 gr. de crema
1 y 1/2 litros de caldo de pollo
150 gr. de queso panela
1/2 cebolla

Preparación:

1. Muele 5 chiles y la papa cocida y pelada con un poco de caldo. En una cacerola pon a calentar la mantequilla y agrega la cebolla rebanada; una vez acitronada se cuele y se agrega la molienda previamente colada.

2. Dejarla en el fuego hasta que espese, entre 10 y 15 minutos. Añade el caldo de pollo. Al servir, agrega a cada plato una cucharada de crema, una de queso y unas rajadas de poblano.

Puedes variar el queso y la crema por almendras y camarones.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

ENTRADAS

Enchiladas rojas mexicanas

Dificultad: Media

Ingredientes:

Pasta de mole
Tortitas delgadas
Carne de pollo o de res finamente picada
Cebolla blanca
Queso blanco desboronado

Preparación:

1. Remojar un poco las tortitas en el caldo de la pasta de mole. En un plato grande extender y en medio le dejas caer la carne.

2. Enrollar como si fueran un rollito de carne, y acomodarlos en hileras.

3. Una vez que se haya preparado todas las que se quiere comer, dejar caer el caldo de mole encima de todos los rollos de tortitas y encima poner las rodajas de cebolla y de ahí el queso.

Enchiladas potosinas

Dificultad: Media **Tiempo:** 40 minutos Para 6 personas

Una combinación única de sabores es la masa con el chile molido de las famosísimas e internacionalmente reconocidas: Enchiladas Potosinas, que deleitan los paladares más exigentes de cualquier comensal que se aventure a probarlas.

Ingredientes:

1 kilo de masa de maíz (Nixtmal)
200 gramos de queso añejo
5 Chiles guajillo
1 Cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
6 Chiles Poblanos
1 Cebolla
½ Lechuga romanita
3 Jitomates grandes
Aceite vegetal
¼ de queso crema o blanco
¼ de crema
Sal al gusto

Preparación:

1. Remoja los chiles guajillo y después desvénalos. Muele la masa con los chiles remojados, agrega el queso añejo, una pizca de sal y el aceite o manteca.
2. Con la masa, prepara tortillas y cuécelas en un comal o sartén. Una vez que están hechas, prepara el relleno de las enchiladas potosinas.
3. Pela el jitomate y quítale las semillas, posteriormente desvena los chiles poblanos en crudo y pícalos.
4. Pica la cebolla y fríela con aceite, añade los chiles picados y el jitomate, espera hasta que se cristalice la cebolla.
5. Agrega el queso desmoronado y mezcla ligeramente. Después deja reposar.
6. Rellena las tortillas con la preparación y dóblala a la mitad, como si fueran quesadillas.
7. Utiliza una cacerola y fórrala con hojas de lechuga fresca previamente desinfectada, coloca las enchiladas y cúbreelas con aceite o manteca caliente.

8. La última capa cúbreala con hojas de lechuga completamente, después tapa la cacerola y calienta a baño María. Sírvelas con un poco de queso y crema.

El relleno también puede variar y ser con papas y chorizo o utilizar queso Chihuahua, en vez de añejo.

Empanadas rellenas con carne guisada

Dificultad: Media

Ingredientes:

4 tazas de harina
2 cucharadas de polvo de hornear
2 cucharadas de sal
6 cucharadas de manteca de cerdo
2 huevos
Agua fría, la necesaria
Ingredientes para el relleno:
2 cucharadas de aceite de maíz
1 cebolleta picada finamente
2 chiles serranos, picados
200 gr. de falda de res cocida y desmenuzada
2 jitomates
1 cucharada de cilantro picado
Sal al gusto

Para el relleno picadillo:

½ cebolla picada finamente
1 diente de ajo
30 gr. de mantequilla
250 gr. de lomo de cerdo (cocido con ½ cebolla y un diente ajo molido)
1 taza de jitomate molido y colado
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de almendras peladas y picadas
2 cucharadas de pasas
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de azúcar
1 huevo batido con una cucharada de agua fría, para barnizar

Preparación para la pasta:

1. Se cierne la harina con la sal y el polvo para hornear y se mezclan rápidamente con la punta de los huevos con la manteca hasta formar bolitas. Se añaden los huevos y el agua fría para formar una pasta trabajable y se deja reposar 40 minutos.
2. Posteriormente se extiende la pasta con un espesor delgado con el mazo. Sobre una mesa enharinada, se cortan círculos de 15 cm. de diámetro y se van rellinando. Se doblan como si fueran quesadillas y se pegan los bordes con un poco de clara de huevo o agua y se presionan con los dedos.

3. Se barnizan y se meten al horno precalentado a 200° C durante 25 minutos o hasta que estén cocidas y doradas.

Preparación para el relleno de carne guisada:

1. En aceite se acitronan la cebolla y el chile picado.
2. Se añade la carne y se sofríe durante un minuto. Se le añade el jitomate, el cilantro y sal a gusto y se deja sazonar muy bien hasta quedar espeso.
3. Para el picadillo: La cebolla y el ajo se acitronan en la mantequilla.
4. Se añade el jitomate y se deja cocinar por unos 3 minutos. Se agrega el perejil, carne, pasitas, almendras, azúcar, la sal y la pimienta a gusto y se deja sazonar y espesar muy bien.

Rollitos de jamón

Ingredientes

- 1/4 de kilogramo de jamón rebanado muy delgado.
- 4 aguacates grandes pelados.
- 2 jitomates medianos.
- 1 cucharadita de perejil finamente picado.
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada.
- Un chorrito de aceite de olivo.
- Un chorrito de vinagre de vino.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Los aguacates y jitomates ya pelados se pican y se machacan con un tenedor. Enseguida se les agrega el perejil y la cebolla. Se revuelve todo muy bien y se sazona con la sal, pimienta el aceite y vinagre. En cada rebanada de jamón se pone un poco de la mezcla y se va enrollando en forma de taquito. Los rollitos se acomodan en un platón y se adornan con ramitas de perejil.

Burritos santa fe

Elaboración: Fácil

Ingredientes:

- 200g de carne magra de buey picada
- Aceite
- 1 diente de ajo
- 2 chiles
- 4 tortillas de 25cm de diámetro (grandes)
- 100g de frijoles refritos, 12 olivas negras sin hueso
- 100g de queso manchego

Sal, pimienta
Lechuga
Salsa guacamole

Preparación:

1. Remojar los frijoles en agua durante 6-8 horas. Cocer en una cazuela cubriéndolos con agua, con la cebolla, el ajo y el chile, durante una hora.
2. Escurrir los frijoles conservando el agua. A continuación, se doran en una sartén con el aceite mientras los aplastamos con un tenedor. Añadir parte del agua de la cocción y cocer durante unos minutos.
3. Freír la carne picada en aceite, y le añadir sal, ajo y chile. Calentar las tortitas en el horno para ablandarlas. Después rellenar con la carne, los frijoles, el queso y las olivas. Cerrar las tortitas y hornear durante unos 5 minutos.

Servir con salsa guacamole y lechuga.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

TORTILLAS

Tortillas de harina

Dificultad: media **Tiempo:** 1 hora **Costo:** económico **Para** 6 personas

Ingredientes:

250 g de harina de trigo
1/2 litro de agua tibia
1 cucharada de manteca de cerdo fundida

Preparación:

- 1- Trabajar la harina en un recipiente hondo, con el agua y la manteca fundida, hasta obtener una masa uniforme que no se pegue a las manos. Cubrir con un paño y dejar reposar unos 10 minutos.
- 2- Amasar un par de minutos más y hacer bolas de unos 4 centímetros de grosor. Preparar una tortilla de unos 15 centímetros de diámetro.
- 3- Calentar un comal o una sartén de hierro y cubrir el fondo con la tortilla, que evitaremos mover para que la entrada de aire no perjudique la cocción.
- 4- Darla vuelta en cuanto los bordes empiecen a secarse (menos de medio minuto), mantenerla otros 20 segundos del otro lado y volver a girarla. Dejarla otros 15 segundos al fuego antes de pasarla a una fuente cubierta con un paño limpio lo suficientemente grande para envolverla.

Tortillas de maíz

Dificultad: media **Tiempo:** 1 hora **Costo:** económico Para 6 personas

Ingredientes:

350 g de masa fresca de maíz
2 tazas de agua caliente
Harina

Preparación:

1- La masa fresca de maíz puede comprarse preparada. En caso contrario, se elabora con los mismos ingredientes y mediante el mismo proceso de preparación que la de harina, aunque cambia la proporción de agua.

2- Para ajustar el agua, conviene incorporarla poco a poco a la masa. Esta debe estar ligeramente húmeda y elástica. Si está demasiado húmeda, se espolvorea con algo de harina; si está demasiado seca, se rocía con un poco de agua. El tamaño de la tortilla de maíz es algo menor que la tortilla de harina (entre 10 y 13 cm).

3- Otra alternativa para las tortillas de maíz es la harina nixtamalizada, un producto que podemos encontrar en algunas tiendas especializadas. Básicamente, podemos decir que es masa fresca, seca y reducida a polvo. Para utilizarla hay que mezclarla con agua caliente (1/4 litro por cada kilo de harina) y dejarla reposar unos 5 minutos antes de preparar las tortillas.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

ENSALADAS

Ensalada chapultepec

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1/2 piña pequeña cortada en rodajas
2 aguacates maduros
2 nísperos maduros
100 gr. de dátiles picados
4 hojas blancas de lechuga
2 cucharadas de jarabe de granadina
El zumo de 1 limón
3 cucharadas de vinagre
6 cucharadas de aceite

Sal y pimienta

Preparación:

1. Poner las rodajas de piña en un plato, rociar con el jarabe de granadina y guardarlas en la nevera unos 20 minutos. Pelar los aguacates, cortarlos en rodajas, pasarlos por el zumo del limón y reservarlos. Pelar los nísperos y cortarlos en gajos finos.
2. Preparar el aderezo mezclando el vinagre, el aceite, lo que sobró de zumo de limón, sal y pimienta.

Poner las hojas de lechuga en un plato, encima las rodajas de piña, luego el aguacate y el níspero. Adornar todo con los dátiles picados y aderezarla un momento antes de servir.

Chiles rellenos

Dificultad: Media Para 4 personas

Los chiles rellenos es una deliciosa receta Mexicana que consiste en rellenar los chiles con el guisado predilecto cubiertos de una capa de huevo batido frito. Primordialmente se elaboran con chiles poblanos, sin embargo, cualquier chile que sea grande sirve para el propósito como los chiles chilacas, incluso ha sido muy común actualmente la utilización de pimientos debido a su disponibilidad. Los guisados generalmente son de carne, ya sea molida, deshebrada, de res o de pollo; sin embargo, no es necesario que estén rellenos de carne, también es muy común que vayan rellenos de frijol, atún o queso, por lo que es una de las recetas favoritas de los Mexicanos en tiempo de Cuaresma.

En esta receta se mostrarán los procedimientos para rellenarlos de queso y atún, ingredientes siempre económicos y rápido de preparar.

Ingredientes:

8 chiles poblanos o pimientos
250 gramos de queso rallado
2 latas de atún
1/2 tomate
1/2 cebolla
2 tazas de harina
4 huevos
Mondadientes o palillos de dientes

Preparación de chiles rellenos:

1. Se lavan los chiles y se ponen al fuego hasta que estén tostados, se conservan en una bolsa de plástico y se dejan reposar mínimo una hora, aunque se recomienda que reposen toda la noche. Al haber reposado, los chiles habrán sudado y se podrán pelar,

se les quitará la piel con mucho cuidado para que no se deshagan los chiles, se les hace una incisión vertical en medio, se les quita las semillas y se enjuagan.

2. Se pica la cebolla y el tomate y se incorpora el atún.

3. Se rellenan 4 chiles con el queso rallado y 4 chiles con el atún de manera que se pueda cerrar con los palillos, los cuales se colocan entrecruzados por el centro para que el chile quede sellado.

4. Una vez sellados los chiles, se enharinan completamente

5. Se baten 4 claras de huevo a punto de turrón, luego se incorporan las 4 yemas y se sigue batiendo hasta que tenga un color amarillo uniforme.

6. Se pone a calentar aceite vegetal a fuego medio en una sartén, cuando ya esté caliente, se envuelven los chiles en el huevo y se colocan en la sartén, se fríen por ambos lados hasta que tengan un color dorado y se escurren.

7. Se colocan en una bandeja sobre servilletas para quitarles el exceso de grasa.

Este platillo puede servirse con los chiles solos o bañados en la salsa de su preferencia. Aquí se muestra una salsa de tomate que le agregará un sabor especial al platillo y lo hará accesible para todos los gustos, incluso para aquellos que no son amantes del picante. Disfruta esos chiles rellenos.

Ingredientes para la salsa de tomate:

1/2 cebolla

1 tomate grande

1 ajo

1 taza de agua

Sal y pimienta al gusto

Preparación de la salsa de tomate:

1. Se muele en la licuadora el tomate, el ajo y una taza de agua.

2. Se acitrona la cebolla.

3. Se vierte la mezcla del tomate y el ajo sobre la cebolla y se sazona con sal y pimienta al gusto.

4. Se deja reposar a fuego bajo y se apaga cuando haya soltado el primer hervor (el momento antes de que hierva completamente).

5. Se bañan los chiles rellenos a placer.

Esta receta se acompaña tradicionalmente por frijoles refritos y arroz rojo, y como postre, nada mejor que una ligera gelatina del sabor de preferencia.

¿Qué hacer si se deshacen los chiles durante la preparación?

Es muy común que cuando se estén preparando los chiles rellenos éstos tiendan a desbaratarse, sobre todo en la etapa de pelar y quitar semillas. No hay razón para preocuparse, esos chiles desbaratados tal vez ya no sean útiles como chiles rellenos, pero definitivamente no serán un desperdicio.

Si se llega a este punto y no se logra tener los chiles en una sola pieza, continúe quitándole las semillas y enjuáguelos, al final junte todos los chiles deshechos y córtelos en juliana o en cuadros y agregue cebolla y tomate picado, acitrono todo en una sartén engrasada con aceite vegetal, vierta una cucharada de salsa Inglesa o Worcestershire y condimente con sal y pimienta al gusto, cuando ya esté todo bien incorporado y acitronado se apaga, se vierte queso por encima y se tapa dejándole reposar para que el queso se derrita.

Recuerde que el ingenio en la cocina es un ingrediente primordial, y siempre es indispensable cuando las cosas no salen como se esperan. Nunca desespere si el platillo no resulta perfecto a la primera, muchas de estas deliciosas recetas van mejorando con la práctica, pero sobre todo, la dedicación y el empeño con el que se cocina suele ser el ingrediente secreto para una comida exitosa.

Conocer más:

Los chiles rellenos son un platillo de México, que consiste básicamente en piezas enteras de chile rellenas con alimentos, usualmente cárnicos, a las que se les envuelve en una capa de huevo batido y se les fríe. Se les considera platillo principal y suele acompañárselos de una guarnición de legumbres.

La variedad de chile es relevante, debido a que se requiere que las piezas sean de una talla consecuente para poder contener alimento, y a que por tradición no se utilizan variedades de chile demasiado picantes.

Los chiles más utilizados para rellenar son los chiles poblanos frescos. Aunque hay quienes utilizan chile huachinango o pimientos morrones.

Existen muchas variedades de relleno para los chiles, siendo las más populares el puré de papa con atún, los quesos para fundir y los guisos de carne molida.

Los chiles en nogada son una variedad de chiles relleno.

Ensalada cesar

Dificultad: Fácil Para 2 personas

Existen muchas versiones respecto al origen de la Ensalada César. La más conocida y comúnmente aceptada es que la ensalada fue creada por un chef mexicano de origen italiano llamado César Cardini.

Ingredientes:

200 gramos de lechuga romana (u otra si no tienes romana)
1 lata de anchoas en aceite de oliva (con al menos 6 filetes de anchoas)
150 gramos de pechuga de pollo

2 rebanadas de pan de molde
40 gramos de queso parmesano
1/2 diente de ajo
1 huevo entero y 1 yema
1 cucharada pequeña con zumo de limón
Un cuarto de vaso de tubo con aceite de oliva (unos 70 ml o 7 cucharadas soperas)
Un poco más de aceite de oliva para freír el pan y la pechuga de pollo.

La Salsa

En esencia la salsa es una mezcla de mayonesa con salsa alioli enriquecida con el sabor de la anchoas.

Para hacer la salsa:

1. Poner en un vaso de mezcla (para la batidora) un diente de ajo pelado a trocitos (quita el centro del ajo), tres filetes de anchoa, 1 huevo entero y una yema, una cucharada de postre con zumo de limón y por último añadir el aceite de oliva.
2. Meter el brazo de la batidora en el vaso, tocando el fondo. Empezamos a batir sin desplazar del fondo y la salsa comenzará a emulsionar. Solo cuando veas que el fondo está completamente emulsionado (mezclado, con pinta de mayonesa) empieza a levantar el brazo de la batidora poco a poco para que se vaya emulsionando el resto de la salsa.

Preparación:

1. Lavar bien la lechuga, y poner a escurrir.
2. Quitar las cortezas a las rebanadas de pan y córtalas en taquitos cuadrados (deben salir 16 de cada rebanada). Pon en una sartén 1 cucharada de aceite de oliva a calentar, cuando esté caliente añade el pan y fríe (tuesta) ligeramente. Cuando esté el pan tostado saca de la sartén y resérvalo sobre papel de cocina para absorber algún posible exceso de aceite.
3. Sacude la sartén para quitar los restos de pan y añade dos cucharadas de aceite. Vamos a dorar la pechuga de pollo que debe estar limpia y cortada a tiritas. Saltea bien hasta que quede bien dorada y cuando esté lista reserva también sobre papel absorbente de cocina.
4. Trocea la lechuga, que debe estar bien escurrida, y ponla en la ensaladera. Añade el pollo, el pan, las 3 anchoas restantes (cortadas a trozos) y los 40 gramos de queso parmesano rallado en láminas (ver la foto).
5. Aliña con la salsa César y sirve de inmediato para que el pan no se ablande con la salsa.

* Realmente la ensalada César no lleva pollo en su receta original (si es que hay alguna receta auténtica), pero se ha hecho común el servir la ensalada con el pollo doradito.

* No añadas nada de sal a la salsa César pues las anchoas ya están suficientemente saladas.

* Tampoco te pases con las anchoas ni con el ajo o quedará muy fuerte. Añade lo que pone la receta y si te parece suave añade más la próxima vez, mejor ser prudentes la primera vez que prepares la ensalada Cesar.

* Otro consejo es dejar una parte del pan sin tostar completamente. A parte de mejorar la ensalada estéticamente, añade un contrapunto a la textura y al sabor.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

POSTRES Y DULCES

Huevos reales

Dificultad: Alta **Tiempo:** 1 hora **Costo:** Bajo

La riqueza repostera de México se expresa en torno a frutas como la fresa o el coco, pero sobre todo en recetas que devuelven los aromas de la repostería antigua: los huevos reales, los flanes, el pastel de tres leches.

Es evidente que las monjas del convento de Santa Clara, en Puebla, hicieron mucho por la repostería mexicana porque tenemos dos recetas de las que, al aparecer, son autoras – Huevos Reales y Dulce Poblano de Camotes.

La receta de Huevos Reales aprovecha las yemas de los huevos y también jerez. Los vinos de jerez son uno de los más aromatizados en la repostería del mundo occidental. En cualquier caso, conviene tener en cuenta que hay muchos vinos de jerez diferentes. Entre los secos podemos hablar de fino, manzanilla, olorosa, amontillado, palo cortado. Los más recomendados para repostería son el oloroso y el amontillado.

Esta receta es de un postre mexicano tradicional y antiguo y el desmedido uso de yemas se debe al uso de las claras para pegar las hojas de oro en los retablos barroco del XVII y XVIII.

Ingredientes:

10 yemas de huevo
60 g de pasas de uva sin semillas
2 cucharaditas de levadura de repostería
1 cucharadita de manteca

Ingredientes para el almíbar:

250 g de azúcar
¼ l de agua

7 ramitas de canela de 2 o 3 cm
2 cucharadas de jerez seco

Preparación:

1. Batir las yemas en un recipiente hasta obtener una mezcla cremosa; añadir el polvo de hornear y batir de nuevo.
2. Limpiar un molde de 35 por 20 centímetros aproximadamente, frotar el interior con manteca y rellenarlo con las yemas. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 45 minutos en horno precalentado a 135°C. Al pinchar la preparación con un tenedor debe salir seca. Reposar fuera del horno durante 10 minutos.
3. Preparar el almíbar, mezclando el azúcar con el agua y la canela en una cacerola pequeña. Mantener a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que tenga la consistencia de un almíbar ligero. Retirar del fuego y mezclar con el vino de jerez.
4. Desmoldar el cuajado, cortarlo en dados de unos 2 centímetros de ancho, rociarlos con el almíbar y decorarlos con las pasas y las ramas de canela. Servir ligeramente frío.

El dulce poblano de camote

Dificultad: Alta **Tiempo:** 50 minutos **Costo:** Bajo Para 6 personas

El descubrimiento del camote (o batata), provocó el entusiasmo de los primeros españoles que llegaron a México, quienes llegaron a definirlo como “una batata bien cuidada”, añadiendo que “bien preparada tiene la delicadeza de un mazapán”. Hoy su consumo se encuentra en franco retroceso, pero sobreviven dulces como este, poblano, una de cuyas variantes se llama “camote de Santa Clara”.

Se conocen tres tipos de camotes: los blancos, que prácticamente han dejado de utilizarse, los amarillos, cuya carne resulta algo seca, y los camotes de color anaranjado oscuro y carne jugosa y dulce que algunos confunden con el ñame.

Ingredientes:

3 batatas o camotes de unos 180 g cada una
90 g de manteca
60 g de pasas de uvas sin semilla
125 ml de crema de leche
½ cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de ralladuras de naranja
125 g de azúcar

Preparación:

1. Pelar las batatas, trocearlas y cocinarlas en agua hirviendo durante 25 minutos. Ecurrirlas y machacarlas con un tenedor antes de mezclarlas con el azúcar, la manteca, la canela, la crema de leche y la mitad de las ralladuras de naranja.

2. Enmantecar el interior de una fuente de horno, espolvoreándola a continuación con media cucharadita de azúcar y el resto de la ralladura de cáscara de naranja. Incorporar la masa y hornear a 165°C durante 10 minutos.

3. Retirar del horno, decorar con las pasas y dejar enfriar antes de servir.

Pastel de tres leches

Dificultad – Medio **Tiempo** – 1 hora 35 mins. **Costo** – Medio Para 6 personas

Este postre es muy típico del pueblo Mexicano y muy popular aún en los países lindantes donde se ya se comercializa con distintas variedades y sabores.

Aunque es un favorito de consumo muy extendido, tiene sus raíces particularmente en el estado de Guerrero. Este pastel es de elaboración más larga que complicada.

Ingredientes:

180 ml de leche
350 ml de leche evaporada
400 g de leche condensada
¼ l de crema de leche
350 de harina de trigo
7 huevos
¼ de azúcar
1 cucharadita de levadura de repostería
1 cucharadita de esencia de vainilla

Ingredientes para el merengue:

6 claras de huevo
Una pizca de sal
1/4 cucharadita de crémor tártaro

Ingredientes para el almíbar:

375 g de azúcar
180 ml de agua
Cáscara rallada de limón

Preparación:

1. Untar con manteca un molde y espolvorearlo con harina. Mezclar aparte el resto de la harina con la levadura.

2. Separar las claras de las yemas. Batirlas a punto de nieve, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que tome consistencia. Incorporar las yemas, una a una, y seguir batiendo.

3. Agregar la harina y la leche, en tres tandas, sin dejar de batir. Añadir la vainilla, mezclar y rellenar el molde.

4. Hornear a 190°C alrededor de 40 minutos. Sacar del horno, dejar reposar 10 minutos y desmoldar. Cortar el pastel en tres capas, de lado a lado.

5. Mezclar en un recipiente la leche evaporada (ver Glosario), la leche condensada y la crema. Distribuir la tercera parte de la mezcla sobre la primera capa del pastel y cubrir con la segunda. Continuar el proceso y acabar con una capa de mezcla de leches.

6. Hacer el merengue batiendo las claras, la sal y el crémor tártaro en un recipiente grande, hasta que tome consistencia.

7. Preparar el almíbar mezclando en una cacerola de agua, el azúcar y la ralladura de limón. Hervir a fuego medio hasta que alcance 120°C (el almíbar debe estar a punto de bola floja).

8. Retirarlo y añadirlo poco a poco a las claras batidas. Batir hasta conseguir una consistencia firme (unos 5 o 6 minutos). Forrar el pastel con una capa de merengue. Enfriar antes de servir.

Budín de elote

Dificultad: Media

Ingredientes:

3 elotes desgranados (crudos)
1 lata de leche condensada
1 queso crema Philadelphia grande
5 huevos
1 barrita de mantequilla de 90 gramos derretida
1 cucharadita de royal

Preparación:

1. Se ponen en la licuadora los elotes con los 5 huevos a que se muelan bien para que no queden trocitos de elote. Después se agregan todos los demás ingredientes.

2. Se engrasa el molde con bastante mantequilla. Se precalienta el horno a 200° C. Se meten los moldes al horno y se deja cocer de 25 a 30 min.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

BEBIDAS

Desde el cacao hasta el tequila, las bebidas juegan un papel muy importante en la cocina mexicana. Tanto es así que muchos platos exigen acompañarse con su bebida típica. Con o sin alcohol, refrescantes o calientes, son rápidas y fáciles de preparar.

Tequila

La bebida mexicana por excelencia se toma a cualquier hora, sola o en cóctel. Existen dos categorías: tequila 100% agave y tequila, que engloba los tipos joven, blanco, reposado y añejo.

Cerveza

Muy apreciada en todo el mundo acompaña todo tipo de platos. La oscura tiene más sabor y la clara es más suave, por lo que suele complementarse con una rodaja de lima.

Vino

En México se bebe poco vino, pero suele ser de sabor fuerte para no quedar eclipsado por el carácter de los platos que acompaña. El mejor, que se toma en todo el país, procede del norte.

Mezcal

Otro licor obtenido del agave, es la versión simple del tequila y originario de Oaxaca. Famoso quizás por el gusano de maguey de la botella, es incoloro o amarillento, si está reposado.

Coctel margarita

Este cóctel ha hecho famoso al tequila en todo el mundo y se prepara con tequila blanco, jugo de lima o limón. Triple seco o Cointreau y hielo picado. Se sirve con medio limón y sal fina en un platito aparte y se suele tomar aperitivo, antes de las comidas.

Rompope

Es un ponche típico de Puebla, hecho de leche aromatizada, con almendras, clavos y vainilla a la que se añaden yemas de huevo batidas. Calentado al baño María, revolviendo hasta que espese, se añade ron y se deja enfriar. Se toma solo o como salsa de macedonias, helado o flan.

Café de olla

Es una de las bebidas calientes más populares. Tras hervir 20 minutos agua con canela en rama y clavos de olor, azúcar y ralladura de naranja, se añade el café molido. Se hierve 3 minutos más y se deja reposar. Una vez colado, se sirve acompañando pan dulce o tamales.

Atole

Es una bebida muy popular en todo el país, se prepara con maíz cocido, muy molido y disuelto en agua. Durante la cocción se suele añadir puré de frutas (frutillas o fresas,

almendras, guayabas) o leche aromatizada con vainas (canela, vainilla) para intensificar el sabor.

Atole blanco

Es elaborado con masa de maíz blanco o amarillo, tiene un sabor dulce y es típico del estado de México y Michoacán Caliente 6 tazas de agua. Disuelve 1 taza de masa de maíz en 2 tazas de agua, cuele y agregue al agua hirviendo. No deje de remover hasta que espese.

Aguas frescas

De semillas o frutas, tienen como base agua, azúcar y unas gotas de limón. A las semillas de melón molidas y azucaradas, un melón troceado y jugo de limón, se añade u litro de agua helada. Se puede preparar con frutillas o fresas, kiwis o cualquier otra fruta.

Sangrita

Es una bebida muy picante pero que no contiene alcohol. En Jalisco se acompaña con tequila y con platillos típicos. Licuar 1 kilo de tomates maduros, el jugo de 3 naranjas y 2 limones, 1 cebolla picada, azúcar y 4 o 5 chiles serranos. Colar y enfriar.

Chocolate

Es una bebida mexicana popularizada en todo el mundo y muy fácil de preparar. Sólo hay que hervir 4 tabletas de chocolate con azúcar en 6 tazas de leche o agua sin dejar de revolver. Si desea espumarlo, utilice un molinillo. Se puede tomar caliente o frío y generalmente con repostería.

[Volver a la Tabla de Contenidos](#)

Estimado Lector:

Nos interesa mucho tus comentarios y opiniones sobre esta obra. Por favor ayúdanos comentando sobre este libro. Puedes hacerlo dejando una reseña al terminar de leer el mismo en tu lector de libros electrónicos o en la tienda donde lo has adquirido.

Puedes también escribirnos por correo electrónico a la dirección info@editorialimagen.com

Si deseas más libros como éste puedes visitar el sitio de [Editorial Imagen](#) para ver los nuevos títulos disponibles y aprovechar los descuentos y precios especiales que publicamos cada semana. Allí mismo puedes contactarnos directamente si tienes dudas, preguntas o cualquier sugerencia. ¡Esperamos saber de ti!

Allí mismo puede contactarnos directamente si tiene dudas, preguntas o cualquier sugerencia. ¡Esperamos saber de usted!

Más libros de Interés



[Cómo Adelgazar Comiendo - Descubre cómo perder peso sin dejar de comer](#)

¿Alguna vez has intentado hacer una dieta para bajar de peso, sólo para darte cuenta de que luego de pasar hambre y frustración no lograste bajar ni un kilo? Te mueres de hambre por varios días con la esperanza de perder unas cuantas libras, pero pronto descubres que tu situación no mejora.

DIETA PALEO

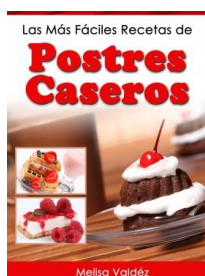
Descubre cómo bajar de peso, alcanzar salud y bienestar óptimo para siempre



Dr. Jacob T. Morgan

[Dieta Paleo - Descubre cómo bajar de peso, alcanzar salud y bienestar óptimo para siempre](#)

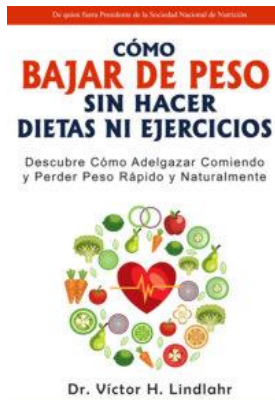
Editorial Imagen se complace en presentar este libro sobre la tan famosa y renombrada Dieta Paleolítica. El mismo no pretende ser otro libro más que presente la teoría de la dieta, sino al contrario, pretende ayudar al lector a experimentar por sí mismo los grandes beneficios de la misma.



[Las Más Fáciles Recetas de Postres Caseros](#)

Esta selección contiene recetas prácticas que, paso a paso, enseñan a preparar los postres, marcando el tiempo que se empleará, el coste económico, las raciones y los ingredientes.

Con este libro podrás preparar rápida y fácilmente cualquier postre, brindando un paraíso para todos los golosos que quieren culminar la comida con un postre especial.



[Cómo Bajar de Peso Sin Hacer Dietas ni Ejercicios](#) - Descubre cómo Adelgazar Comiendo y Perder Peso Rápido y Naturalmente

Muchos manjares comunes sirven para bajar de peso y mejorar la salud. Se explica cómo utilizar estos alimentos y cómo combinar con otros, sin necesidad de recurrir a ejercicios violentos o a medicinas artificiales. Además, recetas ensayadas para una semana y cuadros de calorías.



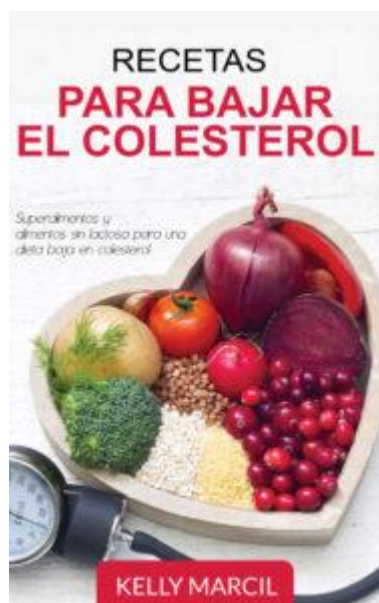
[Recetario de TORTAS con sabor Inglés](#)

Si buscabas recetas de cocina británica este libro es para ti. El mismo contiene una selección de recetas de tortas con sabor inglés. Este recetario incluye 80 recetas para toda ocasión, las cuales van desde lo más sencillo hasta lo más especial, como por ejemplo, una boda.



[Cupcakes, Galletas y Dulces Caseros: Las mejores recetas inglesas para toda ocasión](#)

En este libro de recetas te ofrezco cerca de 100 de las más populares recetas inglesas con las cuales podrás sorprender a tu familia o tus invitados, ofreciendo un detalle sabroso que seguro apreciarán.



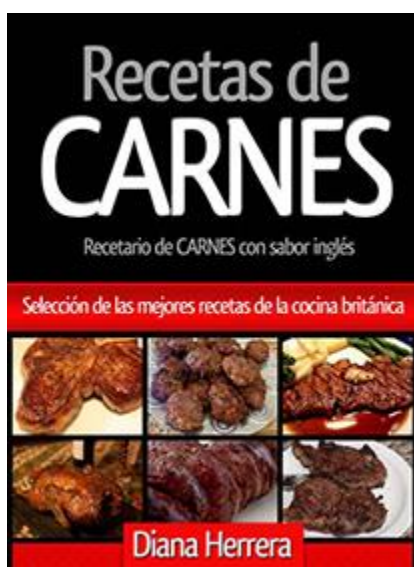
[Recetas Para Bajar el Colesterol](#) - Superalimentos y alimentos sin lactosa para una dieta baja en colesterol

Recetas saludables para reducir el colesterol. También cubre varios alimentos diferentes, diseñados específicamente para quienes padecen intolerancia a la lactosa. Además, un plan de dieta para reducir el colesterol para todos los días de la semana.



[Batidos Verdes Depurativos y Antioxidantes](#) - Aumenta tu vitalidad con Smoothie Detox durante 10 días para adelgazar y bajar de peso

Recetas deliciosas de batidos verdes depurativos y antioxidantes para adelgazar y bajar de peso, llenos de proteínas u opciones de batidos para fortalecer el sistema inmunológico. Descubra los beneficios de hacer una desintoxicación. También un práctico plan de comidas para que esta dieta sea fácil de seguir.



[Recetas de Carnes - Selección de las mejores recetas de la cocina británica](#)

La carne es la protagonista en la mayoría de los platos de muchas culturas y naciones del mundo. Te ofrecemos más de 90 de las más populares recetas inglesas de diversas carnes que incluyen también aves y caza, tartas con carne, recetas de carne con gelatina, salsas para acompañar a las carnes y además, rellenos para las carnes.



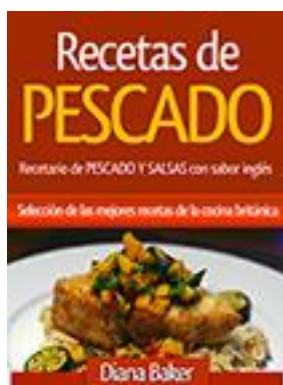
[Recetas Vegetarianas Fáciles y Baratas - Más de 100 recetas vegetarianas saludables y exquisitas](#)

Si buscabas recetas de cocina vegetariana este libro de recetas veganas es para ti. El mismo es un recetario que contiene una selección de recetas vegetarianas saludables y fáciles de preparar en poco tiempo. Este recetario incluye más de 100 recetas para toda ocasión, y contiene una serie de platos sin carnes ni pescados, con una variedad de recetas de Verduras, Huevos, Queso, Arroz, Ensaladas.



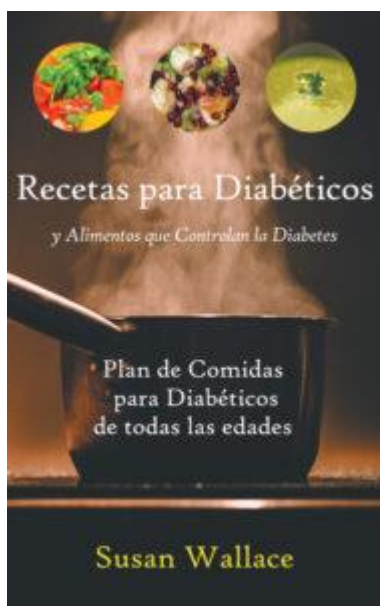
[Recetario de SOPAS con sabor inglés - Selección de recetas populares de la cocina británica](#)

Por diversas razones, la sopa es un plato ideal dentro de la dieta de una familia. Es un plato saturado de proteínas y nutrientes, es muy fácil de elaborar y además, apetece a cualquier hora del día.



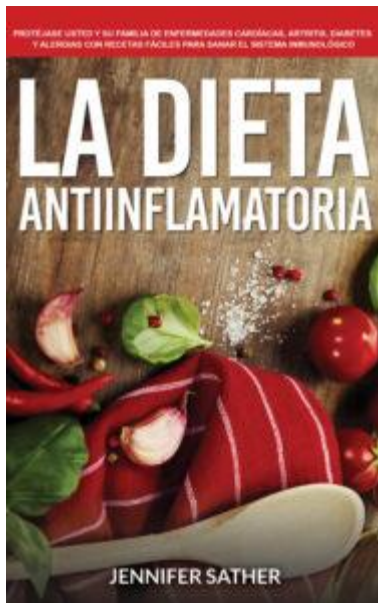
[Recetas de Pescado - Recetario de PESCADO Y SALSAS con sabor inglés - Selección de las mejores recetas de la cocina británica](#)

El pescado es fuente de ricos nutrientes y esencial en la alimentación para un cuerpo saludable. En la dieta inglesa es muy importante el pescado, y en este libro te ofrecemos algunas recetas populares y a la vez muy fáciles, de la cocina británica. En este libro de recetas se presentan diferentes maneras de cocinar el pescado, como así también tartas de pescado y salsas para acompañar el pescado.



[Recetas para Diabéticos y Alimentos que Controlan la Diabetes](#) - Plan de Comidas para Diabéticos de todas las edades que deseen una dieta saludable

Consejos útiles sobre cómo cocinar recetas saludables para diabéticos de manera rápida y sencilla. Recetas deliciosas desde platos principales, sopas y guarniciones, hasta desayunos y postres, todas adaptadas para personas con diabetes.



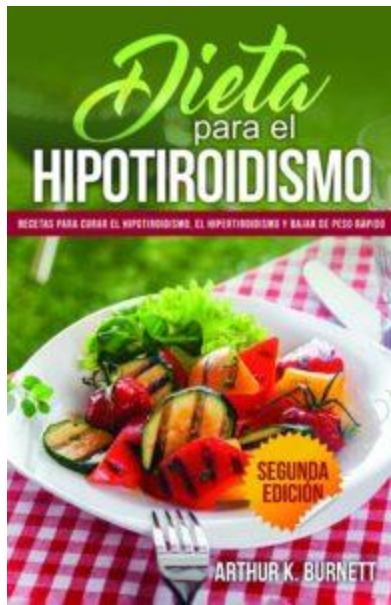
La Dieta Antiinflamatoria - Protéjase usted y su familia de enfermedades cardíacas, artritis, diabetes y alergias con recetas fáciles para sanar el sistema inmunológico

Una técnica respaldada por la ciencia para estimular su sistema inmunológico, y deshacerse de las enfermedades inflamatorias. Recetas seleccionadas que proporcionarán alivio y se despedirá de los problemas autoinmunes y gastrointestinales para siempre.



La Dieta del Índice Glucémico - Deliciosas recetas para reducir la carga glucémica y perder peso

Los niveles altos de azúcar en su sangre pueden ser los culpables su malestar. Este libro de recetas fáciles y saludables le mostrará cómo usar el índice glucémico para monitorear y controlar la cantidad de azúcar en su dieta, con el fin de que pueda perder peso de manera efectiva y prevenir enfermedades potencialmente mortales.



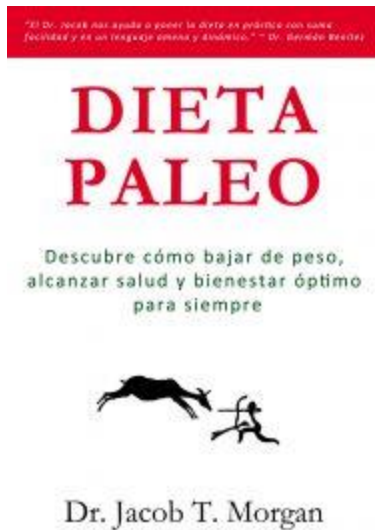
[Dieta para el Hipotiroidismo](#) - Recetas para curar el hipotiroidismo, el hipertiroidismo y bajar de peso rápido

Existe un tratamiento natural para el hipotiroidismo, ya sea solo o junto con un régimen de tratamiento médico para controlar la afección: una dieta saludable que incluya alimentos para curar el hipotiroidismo. Vea aquí las recetas saludables y deliciosas para aquellos que buscan una forma natural de controlar este trastorno.



[Trucos para la Cocina y el Hogar – Consejos prácticos para simplificar las tareas y ahorrar tiempo, dinero y esfuerzo.](#)

Nuestra vida agitada exige que nos simplifiquemos y busquemos la manera más rápida, más fácil y menos costosa de realizar nuestras obligaciones. Más de 650 trucos o pequeñas ayudas pero con largo alcance. Consejos referentes a los alimentos, limpieza, jardín, el coche y mascotas.



[Dieta Paleo - Descubre cómo bajar de peso, alcanzar salud y bienestar óptimo para siempre](#)

Contiene un plan de acción personalizado, con ejemplos de dietas Paleo proporcionadas por profesionales y varias recetas fáciles y sabrosas para practicar este saludable modo de vida.

Al finalizar encontrará un libro que puede descargar directamente a su equipo, el cual contiene más de 50 recetas caseras que se adaptan a esta dieta.

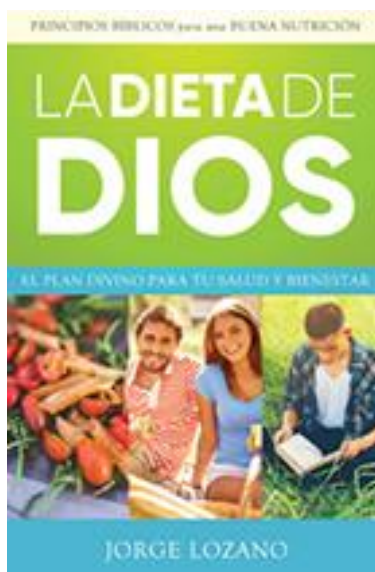
REGALO: Esta edición revisada incluye Libro de Recetas Gratis



[Cómo Adelgazar Comiendo - Descubre cómo perder peso sin dejar de comer](#)

Descubre los secretos detrás de la forma real y efectiva para perder peso.

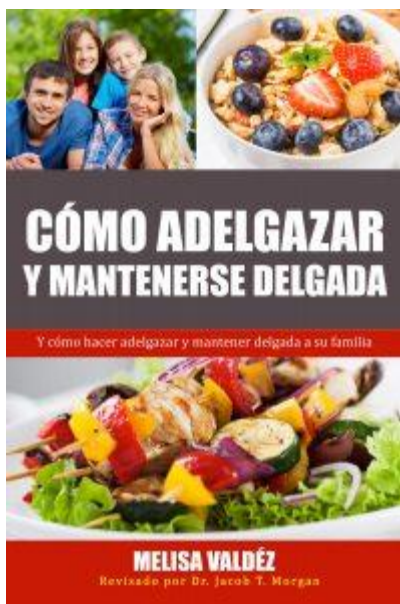
En este libro encontrarás varias estrategias que te ayudarán a deshacerte de esos kilos de más, para siempre, y sin pasar ni un solo día de hambre.



[La Dieta de Dios – El plan divino para tu salud y bienestar](#)

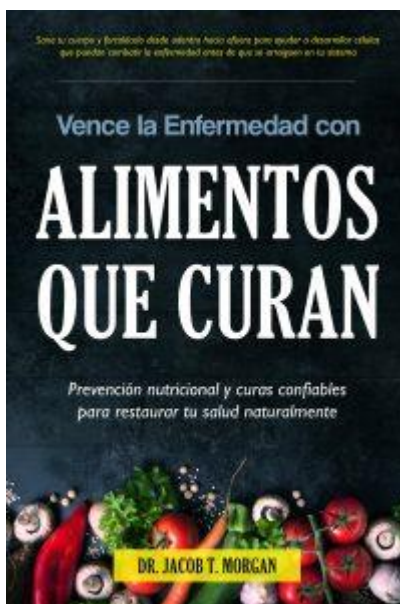
Rompamos la miserable barrera nutricional y empecemos a disfrutar de la buena salud y el bienestar que Dios quiere que tengamos.

Principios bíblicos para una buena nutrición y fundamentos para edificar un cuerpo fuerte y sano para disfrutar de la vida.



[Cómo Adelgazar y Mantenerse Delgada - Y cómo hacer adelgazar y mantener delgada a su familia](#)

Adelgazará sin prisa y eficazmente, porque esta dieta de 14 días no le hará mal, no tendrá problemas nerviosos y conservará intacto su buen humor al consumir menos grasas e hidratos de carbono (enemigos potenciales de la silueta) pero recibiendo todas las vitaminas necesarias para su organismo.




[Vence la Enfermedad con Alimentos que Curan - Prevención nutricional y curas confiables para restaurar tu salud naturalmente](#)

Aprende a eliminar o moderar los alimentos tóxicos que perjudican tu salud. Aprende a proveer a tus células los alimentos que luchan en tu defensa. Sanar tu cuerpo (o fortalecerlo) desde adentro hacia afuera, te ayuda a desarrollar células que pueden combatir la enfermedad antes de que se arraiguen en tu sistema.

Expertos y gente común
te cuentan sus experiencias

Secretos de la Dieta para Adelgazar Rápido



Incluye
Libro
Gratis

Cómo bajar de peso con
comidas naturales y recetas saludables

Dr. Jacob T. Morgan

[Secretos de la Dieta para Adelgazar Rápido - Cómo bajar de peso con comidas naturales y recetas saludables](#)

Aprender lo que necesitas para vivir una vida más saludable y para perder peso sin esfuerzo y mantenerte delgada. Aprender cómo funciona tu cuerpo y cómo minimizar el tiempo dedicado a preparar las comidas y mucho más.